

# WEEKLY MENU

日曜日	10月19日 (月)				10月20日 (火)				10月21日 (水)				10月22日 (木)				10月23日 (金)				10月24日 (土)				10月25日 (日)			
朝食	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	ライス 280g		470	ライス 280g		470	ライス 280g		470	ライス 280g		470	ライス 280g		470	ライス 280g		470	ライス 280g		470	ライス 280g		470				
	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal				
	パン・ジャムorマーガリン		296	パン・ジャムorマーガリン		296	パン・ジャムorマーガリン		296	パン・ジャムorマーガリン		296	パン・ジャムorマーガリン		296	パン・ジャムorマーガリン		296	パン・ジャムorマーガリン		296	パン・ジャムorマーガリン		296				
	A・B共通メニュー		kcal	A・B共通メニュー		kcal	A・B共通メニュー		kcal	A・B共通メニュー		kcal	A・B共通メニュー		kcal	A・B共通メニュー		kcal	A・B共通メニュー		kcal	A・B共通メニュー		kcal				
高野豆腐の含め煮		65	厚揚げの生姜煮		74	肉団子のチリソース		87	五目さんぴら		69	肉野菜炒め		65	目玉焼き		91	ウインナー		116	ウインナー		116					
蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え		26	カニカマときゅうりの二杯酢		26	パンパンジー		92	白菜のゆかり和え		12	大根の明太和え		23	ほうれん草のピーナッツ和え		29	マカロニケチャップソテー		70	マカロニケチャップソテー		70					
野菜サラダ		5	野菜サラダ		5	野菜サラダ		5	野菜サラダ		5	野菜サラダ		5	野菜サラダ		5	野菜サラダ		5	野菜サラダ		5					
小松菜と玉葱の味噌汁		21	大根と麩の味噌汁		24	豆腐とわかめの味噌汁		30	キャベツと焙煎のりの味噌汁		21	白菜と人参の味噌汁		21	もやしと人参の味噌汁		22	大根と油揚げの味噌汁		33	大根と油揚げの味噌汁		33					
牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134	牛乳		134					
材料名	高野豆腐、鶏、葱、小松菜、玉葱、辛子、ごま、人参、キャベツ、グリーンリーフ				厚揚げ、加加、生姜、胡瓜、トマト、大根、葱、巻麩、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、豆腐、胡瓜、トマト、パプリカ、生姜、ケチャップ、若布、ごま、人参、キャベツ、グリーンリーフ				豚、牛蒡、蓮根、白滝、インゲン、白菜、紫、ごま、海苔、人参、キャベツ、グリーンリーフ				豚、明太子、玉葱、生姜、大根、葱、白菜、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、ほうれん草、トマト、ピーナッツ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウインナー、パプリカ、玉葱、大根、油揚げ、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンリーフ			
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)				
A定食	721	22.6	12.2	3.3	733	22.9	13.9	3.4	818	26.3	18.6	3.6	711	19.7	13.3	2.9	718	19.4	14.3	2.5	751	24.1	17.1	2.7	828	24.9	20.4	3.3
B定食	527	24.0	15.5	4.5	539	24.3	17.2	4.6	624	27.7	21.9	4.8	517	21.1	16.6	4.1	524	20.8	17.6	4.1	557	25.5	20.4	3.9	634	26.3	23.7	4.5
昼食	親子丼		647	たぬきうどん		438	豚ネギ胡麻クッパ		597	牛丼		781	焼き鳥丼		657	メンチカツ		445	ハヤシライス		682							
	切干大根のゆず胡椒風味		42	串カツ		143	小松菜と油揚げの煮浸し		25	おくらのごま和え		28	ごぼうサラダ		68	ひじきと大豆の煮物		84	コーンフライ		138							
	フルーチェ イチゴ		51	黄桃		56	プリン		78	りんご		21	チーズパバロアシュークリーム		83	ヨーグルト		78	杏仁フルーツ		43							
	白菜とわかめの味噌汁		21	(ライス付き)			(ライス付き)			もやしと油揚げの味噌汁		33	小松菜と人参の味噌汁		21	椎茸と人参のおすまし		7	ライス		470							
	(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)							
材料名	鶏、鶏卵、玉葱、葱、人参、白菜、切干大根、若布、ホソ酢、柚子胡椒、ごま、ルーチ、牛乳				うどん、豚、蒲鉾、小松菜、玉葱、グリーンリーフ、黄桃				豚、葱、シバ、小松菜、油揚げ、ごま、鯉節、プリン				牛、玉葱、葱、おくら、トマト、油揚げ、ごま、リンゴ				鶏、葱、牛蒡、大根、人参、小松菜、マヨネーズ、唐辛子、パプリカ、シュークリーム				豚、大豆、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、葱、ひじき、椎茸、ヨーグルト				豚、コーン、シバ、玉葱、コーン、グリーンリーフ、杏仁豆腐、パプリカ、黄桃、チェリー、葡萄、梨			
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)				
定食	761	25.8	15.6	4.1	637	15.3	14.6	3.6	700	24.2	25.8	5.5	863	22.9	27.9	5.9	829	30.5	27.7	4.0	1084	21.8	42.8	3.5	1333	22.3	25.2	4.4
夕食	豚肉と野菜の味噌炒め		285	北海道 ザンギ		358	とんかつ オーロラソース		418	おろし和風ハンバーグ		273	麻婆豆腐		335	鮭の香味照り焼き		190	豚肉の甘辛炒め		293							
	コーンサラダ		33	かぼちゃのカレー煮		65	根菜の田舎風		56	スパゲッティサラダ		125	チンゲン菜のじゃこ和え		25	厚揚げとじゃが芋の煮物		76	ポテトサラダ		88							
	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ライス		470							
	春雨スープ		22	たまごスープ		21	白菜と麩のおすまし		10	コーンポタージュ		67	野菜中華スープ		12	わかめスープ		11	ほうれん草と麩の味噌汁		26							
	(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)							
材料名	豚、キャベツ、人参、玉葱、生姜、コーン、コーン、グリーンリーフ、春雨				鶏、鶏卵、南瓜、キャベツ、人参、水菜、葱、加加粉、ごま				豚、竹輪、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、大根、絹揚げ、白菜、マヨネーズ、ケチャップ、巻麩				豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、大根、玉葱、胡瓜、パプリカ、ホソ酢、マヨネーズ、パプリカ				豚、豆腐、ジャコ、玉葱、葱、コーン、生姜、チンゲン菜、白菜、水菜				鮭、厚揚げ、じゃが芋、生姜、コーン、大根、人参、水菜、玉葱、葱、若布、ごま				豚、じゃが芋、コーン、玉葱、人参、キャベツ、貝割れ大根、胡瓜、ほうれん草、蜂蜜、マヨネーズ、巻麩			
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)				
定食	810	25.0	17.5	3.6	914	35.5	26.0	3.0	954	23.4	32.4	4.0	935	25.6	25.6	4.7	842	29.2	21.1	5.8	747	33.1	9.1	3.4	877	25.5	21.2	4.4

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 西洋フード・コンパスグループ(株)